

fersalut

La revista del vostre equip d'Atenció Primària

50

Anniversari



Ja tenim el NÚMERO 50!



Hem aconseguit que aquella idea que els equips autogestionats de Catalunya vam iniciar fa vuit anys, i que semblava impossible, avui sigui una realitat consolidada i amb un excel·lent futur.

Arribar al número 50, amb una tirada de 90.000 exemplars i amb un públic estimat en 250.000 lectors, és una gran satisfacció i ens dóna força per continuar innovant i oferint productes de qualitat en el nostre àmbit: la comunicació en salut a l'atenció primària pública de Catalunya.

L'èxit d'un projecte és responsabilitat de la dedicació i esforç de molts professionals que hi han treballat de valent. Les Entitats de Base Associativa (EBA) van iniciar el projecte com una forma de promoure hàbits saludables en la població; avui molts altres equips de Catalunya s'han afegit a aquest projecte que té una clara vocació adreçada a la comunitat.

LA TASCA DEL COMITÈ EDITORIAL

Les persones que més directament tenen la responsabilitat de la revista són els membres del comitè editorial, un per cada centre que hi participa, i que està format per metges, infermers i administratius. Ells han vetllat per fer una revista útil i de qualitat, un grup que ha tingut en els seus dos directors uns excel·lents dinamitzadors d'un equip molt participatiu.

Els professionals de la comunicació de l'empresa ICE Salut han fet una molt bona feina, la seva expertesa en comunicació ha permès potenciar la feina del comitè editorial per fer un producte atractiu, que s'adapti a les necessitats de cada equip, molt versàtil i personalitzat segons les estratègies de comunicació de cada entitat.

La revista Fer Salut ha obtingut el reconeixement en forma de premi de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears, que li va atorgar el premi Jaume Aiguader a la millor Comunicació Sanitària 2002.

PRIORITZAR LA REVISTA

La revista s'edita sense publicitat; representa, per tant, un considerable esforç en recursos, que els gerents han trobat fins i tot en èpoques de crisi. La revista Fer Salut ha estat prioritzada en relació amb altres projectes, és l'expressió de la voluntat d'innovar en comunicació amb els nostres pacients.

La principal raó de ser de la revista està molt ben expressada en el seu títol, Fer Salut, una feina de tots, dels professionals, però sobretot de les persones que han de cuidar la seva salut per evitar emmalaltir i que,

per fer-ho, han de cuidar-se ells i les seves famílies, han de promoure l'autocura, la prevenció i els hàbits de vida saludables com la millor manera de contribuir activament a la nostra salut.

La revista forma part d'aquesta capacitat d'innovació que els equips de les EBAs han demostrat al llarg dels anys; la publicació i la web de Fer Salut o les televisions als centres són alguns dels molts exemples d'utilització de les noves eines de comunicació per promoure un millor servei.

Al llarg dels 50 números, hem tingut moltes col·laboracions a la revista en forma d'editorials, algunes institucionals: els darrers consellers de Salut, l'anterior consellera d'Interior, el president del Col·legi de Metges de Barcelona, el Síndic de Greuges, els Directors del CatSalut, científics, periodistes, gerents i directors de la sanitat i també els directors dels equips autogestionats de Catalunya.

La revista Fer Salut també ha estat una bona eina per explicar als ciutadans de manera molt directa i personalitzada els resultats de cada equip, les innovacions i els nous serveis, ja que els fulls centrals de cada número estan dissenyats específicament per cada entitat. Aquest fet fa la revista més propera al ciutadà i, al mateix temps, més útil.

PERSPECTIVES DE FUTUR

Volem seguir innovant i obrint noves col·laboracions amb institucions i empreses que tenen la salut i la seva promoció com un dels elements que els diferencien. Per aquest número també s'ha editat un recull de receptes saludables que ha estat possible per la feina dels professionals dels centres i ha tingut el suport de la Conselleria de Salut i el patrocini de la Fundació MAPFRE, que a través de la seva campanya "Viure amb salut" desenvolupa múltiples accions per ajudar a una alimentació més saludable.

Celebrar una fita com el número 50 de la revista Fer Salut és motiu d'orgull i ens esperona per seguir avançant conjuntament professionals sanitaris i ciutadans per promoure els millors estils de vida saludable

Dr. Jaume Sellarès
President d'ACEBA



fersalut és una publicació gratuïta, promoguda pels centres d'Atenció Primària autogestionats amb l'objectiu d'impulsar els hàbits saludables de la població.

Web revista: www.fersalut.cat

Qualsevol suggeriment o comentari el podeu expressar per telèfon al 93 446 02 33 o per internet a l'adreça electrònica icesalud@icesalud.com



ESPECIAL...

Fer Salut està d'aniversari!

La revista Fer Salut està de celebració. Arribem al número 50 de la publicació i per aquest motiu fem un repàs de la nostra trajectòria des de l'any 2002.



DONA I HOME

Malalties laborals

Alguns problemes de salut que patim poden estar relacionats amb el nostre lloc de treball. És important reconèixer les malalties laborals i saber com procedir en cas de patir-ne una.



SALUT

La cistitis

Les infeccions de tracte urinari són molt comunes entre la població adulta. Coneguem-ne els símptomes, així com alguns consells i recomanacions per evitar la cistitis.



GENT GRAN

50 anys casats

Coincidint amb el número 50 de Fer Salut, entrevistem una parella que fa 50 anys que es van casar. Ens expliquen la seva història i els seus secrets per mantenir una relació llarga.



SER PARES

'Casa el pare' i 'casa la mare'

Una separació pot causar desconcert en els fills afectats. Cal conèixer alguns punts clau per evitar que els menors pateixin al mínim possible les desavinences dels adults.



VIURE JOVE

Posa a punt la màquina

Practicar esport sempre és recomanable, però cal conèixer bé els esforços que el cos pot assumir per evitar lesions. Les revisions esportives ens ajuden a fer esport amb total seguretat.

CRÈDITS

fersalut és una publicació periòdica promoguda per: Albera Salut, ABS Alt Camp Oest, ABS la Roca del Vallès, CAP Can Rull, EAP Osona Sud-Alt Congost, EAP Poble-sec, EAP Sardenya, EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària, EAP Vallcarca-Sant Gervasi, EAP Vic, EAP Can Bou i EAP El Castell.

Comitè editorial: Òscar Autet (EAP Vic), Beatriu Bilbeny (EAP El Castell), Marta Camps (ABS la Roca del Vallès), Anna Cladera, Xènia Fortea (EAP Sardenya), Lourdes Garcia (EAP Poble-sec), Núria Garcia (CAP Can Rull), Maria Josep Guinovart (ABS Alt Camp Oest), Rosario Jiménez (EAP Vallcarca-Sant Gervasi), Jordi Lorente (ICE Salut), Eva Marimon (EAP Can Bou), Judit Masdevall (Albera Salut), Lourdes Tuneu, Sílvia Narejos (EAP Osona Sud-Alt Congost), Roger Vinyeta (EAPs Sarrià i Vallplasa Atenció Primària).

Edició, disseny, producció i publicitat: ICE Salut. Passatge Mercader, 15. 08008 Barcelona. Tel. 93 446 02 33 icesalud@icesalud.com Dip. Legal: B-41601-2003





Podeu demanar els justificants de visita directament a la Unitat d'Atenció a l'Usuari del CAP (UAU)

PER UNA ATENCIÓ I UNS TRÀMITS MÉS ÀGILS al vostre CAP

EL PLA D'INNOVACIÓ D'ATENCIÓ PRIMÀRIA I SALUT COMUNITÀRIA TÉ, ENTRE D'ALTRES FINALITATS, L'AGILITZACIÓ DELS TRÀMITS I L'ACCESSIBILITAT ALS SERVEIS ENTORN DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA. EN DEFINITIVA, EVITAR A L'USUARI TRÀMITS BUROCRÀTICS.

Fa uns mesos es va formalitzar un *Acord de desburocratització* entre el CatSalut, la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, la UCH, l'ICS, el Consorci de Salut i Social de Catalunya i el COMB, tant per anar fent un seguiment acurat d'aquest acord i promoure'n la implantació com per controlar-ne les millores. El passat 26 de febrer es va crear una comissió de seguiment formada per representants de tots els sectors implicats.

LES SEVES FUNCIONS SÓN:

1. Activar les actuacions per a la implantació de l'acord.

2. Definir els indicadors de seguiment de la implantació de l'acord.

3. Buscar noves solucions que simplifiquin els tràmits que no aporten valor al procés d'atenció als pacients.

GUIA INFORMATIVA

S'ha elaborat un document informatiu per a la població: "Per una atenció i uns tràmits més àgils al vostre CAP". Es tracta d'una guia per conèixer millor el funcionament del nostre CAP i dels seus serveis, que trobareu a la sala d'espera del vostre consultori local i també disponible a la web www.gencat.cat/catsalut. Tot seguit el resumim per a la vostra informació:





Sempre que no es tracti d'una urgència, cal demanar cita prèvia per accedir a tots els serveis. Recordeu que per poder-ho fer heu de trucar de dilluns a divendres (no festius) de 8 a 20 h al telèfon 972 53 85 87 o bé a través de la nostra pàgina web www.alberasalut.cat.

- En el cas de no poder acudir a una visita concertada us agrairiem que ens truquéssiu per fer el canvi i així donar aquesta hora a una altra persona.
- En el cas de necessitar una visita amb un metge especialista, cal que primer ho valori el vostre metge de capçalera i si ho creu oportú us derivarà a l'hospital de referència. No cal fer res més, nosaltres fem tots els tràmits de programació i us n'informem. Cal recordar que, de vegades, segons quin tipus d'especialitat té llista d'espera. En el suposat cas que en el termini d'un mes no us n'hagin dit res us haureu de posar en contacte directament vosaltres amb el centre hospitalari per fer-ne el seguiment.
- En el cas que l'especialista us demani una segona visita o prova complementària, des d'allà mateix us la programaran. Si entre visita i visita passa més d'un any, caldrà que el vostre metge de capçalera us torni a fer la petició.
- Hi ha proves que es poden sol·licitar per interès personal (proves de paternitat, etc.), que no estan incloses en les prestacions a què teniu accés amb la targeta del CatSalut.
- El CatSalut recomana la prescripció dels medicaments genèrics, els quals disposen de totes les garanties i eficàcia.
- Amb la recepta electrònica, que progressivament anirem implantant en els nostres consultoris, el vostre pla de medicació serà més accessible per a tots els professionals sanitaris. No oblideu que el vostre metge és el responsable del medicament que preneu i lògicament cal que també sàpiga quines altres medecines us esteu prenent.
- Quan aneu de visita amb un especialista

del sistema públic que us prescriu medicació, cal que us faci una recepta en paper o bé, en el cas de disposar de l'electrònica, ho haurà d'incloure dins del pla de medicació. En el cas de necessitar continuïtat s'ha d'adjuntar un informe clínic per a la informació del vostre metge de capçalera per a la continuïtat de la prescripció (dosi diària i durada del tractament).

- De moment i fins la implantació de



Si no es tracta d'una urgència, cal demanar sempre cita prèvia per al servei sanitari

la recepta electrònica, des de la UAU del CAP i per als pobles de Cabanes, Peralada, Vilanova de la Muga i Rabós, els mateixos administratius us poden preparar les receptes de medicació crònica.

- Les prescripcions mèdiques que necessitin una validació especial han de ser validades en el CAP.
- Els professionals sanitaris dels centres públics no tenen cap mena d'obligació de prescriure una medicació que no s'hagi prescrit des de la seva consulta.
- Per certificar aspectes derivats d'un

acte mèdic (absències escolars, laborals, etc.), només es podrà fer del que estigui dins la Història Clínica del pacient.

- Determinats certificats com el cas dels necessaris per presentar-se a oposicions, demanar subvencions o per a la inscripció en activitats d'oci comporten l'abonament d'una taxa establerta segons cada Àrea Bàsica.
- Els certificats per respondre una exigència legal, no cal abonar-los,

com tampoc els de defunció. Els de naixement i fe de vida cal sol·licitar-los al registre civil.

- Les faltes d'assistència per malaltia d'un alumne, quan no hagi estat atès per un professional sanitari el dia de la falta, caldrà que les justifiquin els pares o tutors, en cap cas el metge.
- La baixa laboral i la posterior alta, us la farà el vostre metge de capçalera. Setmanalment caldrà recollir els comunicats de confirmació.
- Els justificants de visita o d'assistència mèdica els podeu demanar directament a la UAU del CAP.

Sara Argelés
Unitat d'Atenció a l'Usuari
Albera Salut



Tot a punt per a LA VACUNA DE LA GRIP

LA FORMA MÉS EFICAÇ DE PREVENIR LA GRIP ÉS VACUNAR-SE CADA TARDOR, ENTRE ELS MESOS D'OCTUBRE I NOVEMBRE. LA COMPOSICIÓ DE LA VACUNA ÉS DIFERENT CADA ANY, JA QUE EL VIRUS VA VARIANT CADA TEMPORADA.

L'arribada de la tardor ens recorda sempre l'inici del període de vacunació de la grip estacional. Com que la composició de la vacuna és diferent cada any perquè el virus va variant temporada rere temporada, és important que enguany us torneu a vacunar.



CAMPANYA DE VACUNACIÓ 2010
GRIP ESTACIONAL



La vacunació s'administrarà a les consultes d'infermeria
a partir del 1 d'octubre i durant el mes de novembre

Recordeu portar el carnet vacunal per poder fer el registre de la vacunació

La vacuna antigripal està especialment recomanada si

Teniu 60 anys o més

- Esteu embarassada
- Teniu malalties cròniques que la grip pot agreujar
- Cuideu a persones que pertanyen a qualsevol dels col·lectius esmentats o hi esteu en contacte.
- Teniu obesitat mòrbida
- Sou professionals de la salut
- Esteu en centres per a la gent gran o altres institucions tancades

Si teniu qualsevol dubte, consulteu amb el vostre metge o infermera, l'equip de pediatria o llevadora

Novetats d'aquesta campanya 2010

1. S'inclou com a grup de risc totes aquelles persones amb obesitat mòrbida (IMC>40).
2. La vacuna d'enguany inclou soques del virus H1N1 (antiga grip A).
3. Únicament hi haurà una vacuna antigripal.

Aquesta és la forma més eficaç de prevenir la grip. Cal tenir present, però, que la vacuna de la grip no protegeix del refredat comú. No obstant això, tampoc provoca la malaltia de la grip, ja que conté virus morts que no són contagiosos.

QUI S'HA DE VACUNAR?

Aquesta vacuna s'adreça especialment a persones amb alt risc de complicacions si pateixen la grip. En són un exemple els majors de 60 anys, els adults i infants amb malalties pulmonars o cardiovasculars cròniques, les persones sotmeses a vigilància mèdica o hospitalització, les dones embarassades, etc.

Com que la composició de la vacuna és diferent cada any perquè el virus varia, és important que enguany us torneu a vacunar

La vacuna és indicada també per a persones o grups que poden transmetre la grip a d'altres: professionals que realitzen serveis essencials per a la comunitat (policies, bombers...), viatgers internacionals, etc.

www.gencat.cat/salut Sanitat Respon 24 hores 902 111 444

Com cada any a la tardor

Vacuneu-vos contra la grip

Aquesta vacuna protegeix també contra el virus de la grip A(H1N1)

Us recomanem que us vacineu si:

- Us podeu vacunar al vostre centre de salut
- Teniu 60 anys o més
- Esteu embarassada
- Teniu malalties cròniques que la grip pot agreujar
- Guideu persones que pertanyen a qualsevol dels col·lectius esmentats o hi esteu en contacte
- Teniu obesitat mòrbida
- Sou professionals de la salut
- Esteu en centres per a la gent gran o altres institucions tancades

Generalitat de Catalunya Departament de Salut



COL-LIRIS

com fer-ne un bon ús

ELS COL-LIRIS SÓN EL VEHICLE PER PODER ADMINISTRAR MEDECINES A NIVELL OCULAR. ÉS IMPORTANT QUE SAPIGUEU COM S'HAN DE FER SERVIR, AMB QUINA FREQUÈNCIA, DE QUINA MANERA S'HAN D'APLICAR I COM CAL CONSERVAR-LOS.

QUANTES GOTES CALEN

Normalment una gota sol ser suficient. Una segona gota pot desplaçar la primera, pot incrementar l'absorció sistèmica i la toxicitat i pot augmentar la possibilitat de patir al·lèrgies de contacte.

AMB QUINA FREQUÈNCIA S'HAN DE POSAR

El tipus de medicament i el problema del pacient determinaran la freqüència d'administració. La freqüència habitual és d'un cop al

dia, tot i que en infeccions o inflamacions pot ser necessari fins a tres cops al dia.

ABANS D'APLICAR-LO

1. És important rentar-se les mans abans de fer-los servir.
2. És també necessari agitar els flascons abans de posar-se les gotes, ja que moltes contenen el medicament en suspensió i no en solució.
3. Durant l'administració cal posar molta

El tipus de medicament i el problema del pacient determinaran la freqüència d'administració





La forma d'aplicar les gotes oculars és realment important per obtenir l'efecte desitjat



inferior avall, amb l'altra mà se subjecta el col·liri i s'aplica la gota a l'angle que queda entre la parpella i el globus ocular.

- **Mètode amb una mà:** igual que en l'anterior mètode, es tira el coll una mica cap enrere, amb l'ull obert mirant cap amunt, i, mentre el dit petit estira la parpella inferior avall, amb el polze i l'índex se subjecta l'ampolla i s'aplica la gota a l'angle que queda entre la parpella inferior i el globus ocular.



Un cop aplicada la gota, s'hauria de tancar l'ull i pressionar lleugerament l'angle intern durant 1 o 2 minuts.

CONSERVACIÓ DELS COL·LIRIS

Generalment s'han de guardar en llocs freds i, en algun cas, a la nevera. Un col·liri no es pot fer servir passada la data de caducitat.

Respecte a la duració d'un col·liri un cop obert, hi ha oftalmòlegs que pensen que no es pot fer servir més de 30 dies i d'altres que creuen que és perfectament útil i vàlid durant uns 2 mesos mentre estigui guardat als llocs anteriorment recomanats.

atenció a no tocar l'ull directament amb la mà ni amb l'ampolla del col·liri. Això podria produir una lesió corneal o bé podria contaminar la resta de gotes que queden al flascó.

4. Si fos necessària l'aplicació d'un segon col·liri, hauriem d'esperar un mínim de 3 minuts per poder-ho fer.
5. Si portem lents de contacte, seria convenient retirar-les i esperar uns 15 minuts.

COM S'HAN DE POSAR

La forma d'aplicar les gotes oculars és realment important. Si no es posen correctament poden no arribar al lloc necessari i per tant no causar l'efecte desitjat.

Hi ha dues formes o tècniques per aplicar col·liris:

- **Mètode tradicional (amb dues mans):**

Es tira el coll una mica enrere, es manté l'ull obert mirant cap amunt i, mentre amb un dit d'una mà s'estira la parpella

Dr. Xavier Segura
Metge de família
EAP Sarrià - Vallplasa



2a Jornada LA GOVERNANÇA DEL SISTEMA DE SALUT A CATALUNYA



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



BARCELONA ACULL AQUEST MES DE SETEMBRE LA 2A JORNADA "LA GOVERNANÇA DEL SISTEMA DE SALUT A CATALUNYA", UNA DIADA PER REFLEXIONAR, CONVIURE I COMPARTIR LES EXPERIÈNCIES QUE EL MODEL DE DESCENTRALITZACIÓ ESTÀ GENERANT.

La Jornada, organitzada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i el Servei Català de la Salut (CatSalut), tindrà lloc el proper 30 de setembre a l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears.

ELS OBJECTIUS D'AQUESTA JORNADA SÓN:

- Enfortir l'estratègia de governança democràtica de la salut des de la proximitat i el seu impacte en la salut de la ciutadania.
- Compartir experiències de participació ciutadana en els consells de salut.
- Donar a conèixer les millors pràctiques de funcionament dels consells de salut, així

com incorporar dinàmiques que milloren la coresponsabilitat ciutadana en els temes de salut.

- Consolidar el funcionament dels consells de salut com a font d'experiència social en la presa de decisions.
- Incrementar el compromís de les entitats que hi participen, així com motivar les que hi participaran en el futur.
- Situar els consells de salut com a estratègia participativa, innovadora i eficaç en el conjunt de la societat catalana.
- Projectar l'experiència dels consells de salut, atesos el seus objectius i metodologies participatives innovadores.

PROGRAMA MOLT VARIAT

La inauguració de la Jornada anirà a càrrec de la consellera de Salut, Marina Geli, el president de la Federació de Municipis de Catalunya, Manuel Bustos, i el president de l'Associació Catalana de Municipis i Comarques, Salvador Esteve.

Al llarg del dia se celebraran dues taules de debat; la primera, moderada i presentada pel gerent del Consorci Sanitari de Barcelona, Jaume Estany, i la segona, per la presidenta dels governs territorials de salut de l'àmbit Barcelona Sud, Mònica Almiñana. En la mateixa Jornada tindrà lloc la presentació del llibre *Els governs territorials de salut. Un model de proximitat*, a càrrec de Ricard Armengol, director d'Ordenació Territorial i Participació Ciutadana del Servei Català de la Salut.

La conferència de cloenda, sota el títol "El ciutadà, protagonista del seu futur", arribarà de la mà de Tortell Poltrona, *alter ego* de Jaume Mateu, principal impulsor de l'ONG Pallassos sense Fronteres. Per acabar, tancarà l'acte Josep Maria Sabaté, director del Servei Català de la Salut.

Un dels principals objectius és compartir experiències de participació ciutadana en els consells de salut



PROGRAMA

8.30 a 9 hores RECEPCIÓ I LLIURAMENT DE LA DOCUMENTACIÓ

9 a 9.30 hores INAUGURACIÓ

Hble. Sra. Marina Geli
Consellera de Salut de la Generalitat
de Catalunya

Sr. Manuel Bustos
President de la Federació de Municipis
de Catalunya

Sr. Salvador Esteve
President de l'Associació Catalana
de Municipis i Comarques

9.30 a 10.30 hores CONFERÈNCIA INAUGURAL: Ponent pendent de confirmació

10.30 a 11 hores Pausa i cafè

11 a 12.30 hores

TAULA I:
El nou rol del ciutadà
Modera i presenta: Sr. Jaume Estany.
Gerent del Consorci Sanitari de
Barcelona

Ciutadà i sistema sanitari
Sr. Joan Escarabill. Lideratge i
Innovació. Institut d'Estudis de la Salut

Proximitat i ciutadania

Sr. Xavier Amor. Alcalde de Pineda
de Mar

Experiències del Consell de Salut del Baix Vallès

Sra. Dolores Andrés. Consell de Salut Baix
Vallès

La promoció de la donació de sang a nivell territorial

Sr. Marc Ibars. President de la Federació
d'Entitats de Donants de Sang de
Catalunya

12.30 a 14 hores

TAULA II: Pla estratègic i bones pràctiques

Modera i presenta: Sra. Mònica
Almiñana. Presidenta dels governs
territorials de salut de l'àmbit Barcelona
Sud

Aliances estratègiques i atenció especialitzada

Sr. Joan Parellada. Dtor. executiu del
Govern Territorial de Salut del Vallès
Occidental

**La integració dels serveis de salut
pública a Lleida**
Ramon Piñol. Dtor. executiu del Govern
Territorial de Salut de Lleida

14.00 hores

Dinar

15.30 a 16.30 hores PRESENTACIÓ LLIBRE:

**Els governs territorials de salut. Un
model de proximitat**

Modera i presenta: Sr. Ricard Armengol.
Director d'Ordenació Territorial i
Participació Ciutadana. Servei Català de
la Salut

Sra. Marta Pedrerol. Presidenta dels
governos territorials de salut de Girona

Sr. Victorià Peralta. President dels
governos territorials de salut de l'Alt
Pirineu i Aran

16.30 a 17.15 hores

CONFERÈNCIA DE CLOENDA
El ciutadà, protagonista del seu futur
Sr. Jaume Mateu (Tortell Poltrona)
Membre fundador de Pallassos sense
Fronteres

17.15 hores

CONCLUSIONS I CLOENDA
Sr. Josep Maria Sabaté
Director del Servei Català de la Salut

Participació en activitats grupals QUÈ TÉ DE POSITIU?



EL FET DE COMPARTIR AMB
ELS ALTRES JA ÉS UNA
ACTIVITAT TERAPÈUTICA.
SOM ÉSSERS SOCIALS I
PER TANT NECESSITEM
ELS ALTRES PER EXPLICAR
VIVÈNCIES, EXPRESSAR
SENTIMENTS I SENTIR QUE
TOTS SOM MOLT SIMILARS.

La participació grupal es converteix en una activitat importantíssima per ajudar a superar situacions o moments de crisi, perquè:

- Dóna un espai de referència per facilitar la identificació de la situació o problema.
- Fa prendre consciència dels factors socials i culturals.
- Garanteix un espai de contenció emocional on les persones puguin expressar-se i reflexionar.

- Fa visibles la insatisfacció de la situació, les pors que provoca, els símptomes i efectes paralitzants.
- Ajuda a superar els sentiments de culpa.

Només compartir
amb els altres ja
és una activitat
terapèutica





La participació grupal és importantíssima per ajudar a superar moments de crisi



ACTIVITATS AL CAP

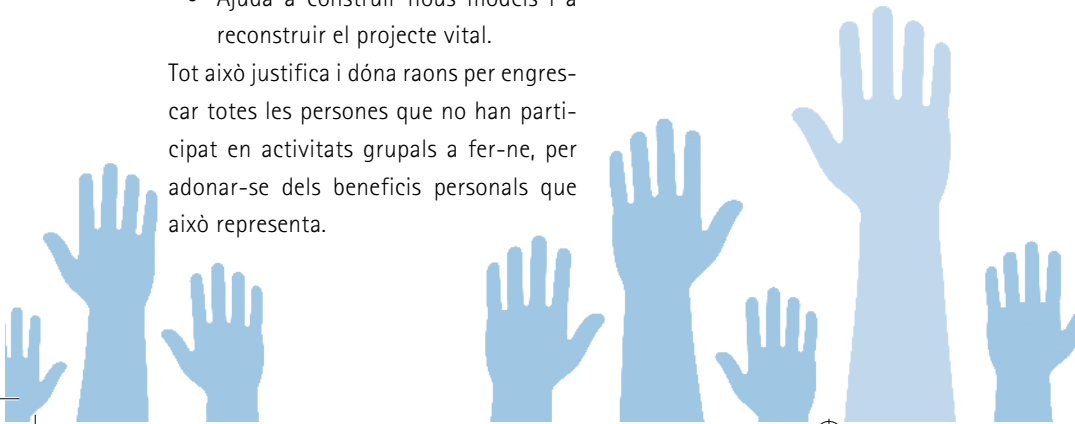
Al CAP Vallcarca - Sant Gervasi fa més de cinc anys que facilitem aquest recurs a la població. Els grups que oferim són tant educatius com psicosocials: motricitat i memòria, dona i esport, incontinència urinària, massatge infantil, suport emocional als cuidadors, autoestima i eines personals, entre d'altres. Per a més informació podeu consultar el vostre metge, infermer o la treballadora social.

- Millora les habilitats personals i socials.
- Contribueix a recuperar i renovar la xarxa de suport social i la relació amb els altres.
- Ajuda a construir nous models i a reconstruir el projecte vital.

Al CAP oferim grups educatius i psicosocials

Tot això justifica i dóna raons per engrescar totes les persones que no han participat en activitats grupals a fer-ne, per adonar-se dels beneficis personals que això representa.

Cristina Bravo
Treballadora Social
EAP Vallcarca - Sant Gervasi





DES DE FA UNS ANYS,
A BARCELONA CIUTAT
S'ESTÀ DUENT A
TERME L'ANOMENADA
REORDENACIÓ DE L'ATENCIÓ
ESPECIALITZADA.

Atenció especialitzada AL CAP LES HORTES

Amb el nou model, el suport d'atenció de les especialitats mèdiques es realitza en estreta col·laboració entre els professionals hospitalaris (Hospital Clínic, Hospital del Sagrat Cor i Hospital Plató) i l'equip d'Atenció Primària (EAP Poble-sec).

Així, l'especialista de l'hospital es desplaça al CAP per atendre les consultes ambulatories remeses pels metges de família del centre i donar-los suport en el seguiment dels pacients complexos.

COMPARTIR INFORMACIÓ

El metge i l'especialista comparteixen la història clínica, fet que fins ara no era possible, i mantenen reunions periòdiques per discutir els casos clínics i avançar cap a una millor atenció als pacients. Es pretén apropar l'especialista

al territori i millorar la continuïtat assistencial, tant del pacient ambulatori que requereix atenció especialitzada, com del pacient donat d'alta de l'hospital que necessiti un seguiment més proper.

Al CAP Les Hortes visiten actualment diferents especialistes com a consultors:

- Endocrinologia: Dr. Emilio Ortega.
- Pneumologia: Dr. Jacobo Sellarès.
- Cardiologia: Dr. José Ortiz.
- Dermatologia: Dr. Pablo Juberías.
- Neurologia: Dra. M. Teresa Buongiorno.

Davant qualsevol dubte, podeu demanar consell o informació al vostre metge de família o infermera del CAP Les Hortes.

Amb el nou model, el suport a les especialitats es realitza en estreta col·laboració entre els professionals hospitalaris i l'equip d'Atenció Primària



Lourdes Garcia

A REVEURE!



Aquest mes de setembre incio una nova etapa lluny del Poble-sec. Durant més de vuit anys he tingut la sort de créixer com a infermera i com a persona al vostre costat. A alguns de vosaltres us conec des que vaig començar a treballar al CAP, l'any 2002. Per mi han passat els anys molt ràpid, i m'he esforçat a intentar ser la vostra referent en temes i consells de salut, al CAP i a través d'aquesta revista. Sovint, tant a la consulta com al carrer, he tingut el privilegi de sentir la vostra confiança i estima, i ens hem ocupat d'altres coses més enllà de la salut.

Un gran equip

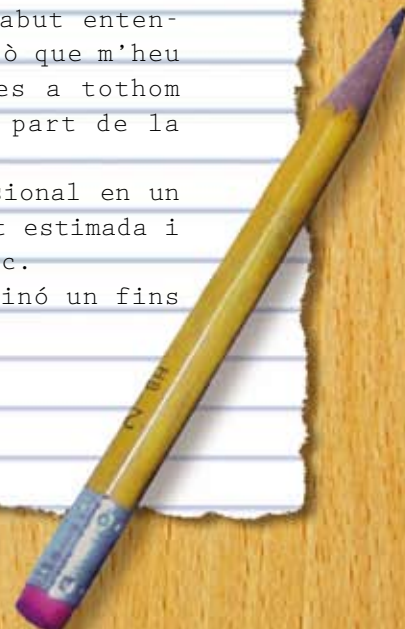
Ha estat un plaer per a mi haver tingut l'oportunitat de treballar a l'EAP Poble-sec durant aquest temps. Em sento orgullosa d'haver format part d'aquest gran equip i de treballar amb tot l'equip comunitari del barri.

Us demano disculpes si a vegades no us he sabut entendre. Per sobre de tot, us vull agrair tot allò que m'heu ensenyat durant aquests anys. Moltes gràcies a tothom per haver-me donat l'oportunitat de formar part de la vostra quotidianitat.

A partir d'ara començo una nova etapa professional en un barri diferent, però me'n vaig sentint-me molt estimada i part de la gran família del barri del Poble-sec.

Així que espero que això no sigui un adéu, sinó un fins aviat. A reveure!

Durant més de vuit anys he tingut la sort de créixer com a infermera i com a persona al vostre costat



La menopausa és l'etapa de la vida de la dona en què s'acaba l'edat fèrtil, ja que en aquest període desapareix la menstruació. En la majoria dels casos, aquest procés ocasiona símptomes molestos que afecten la dinàmica laboral i social de les dones.

Consells sobre **LA MENOPAUSA**

La menopausa es produeix en l'edat adulta, aproximadament entre els 45 i els 55 anys. A vegades, però, es pot presentar de manera prematura abans dels 40 anys, tot i que no és gaire freqüent. Sigui com sigui, la menopausa apareix sempre de manera paulatina en diverses etapes, mai bruscament, i en la majoria dels casos en un transcurs de tres a cinc anys. Es tracta d'un procés natural i evolutiu que permet un període d'adaptació als nous canvis.

ETAPES DE LA MENOPAUSA

En una primera fase, té lloc el que s'anomena premenopausa, és a dir, el període previ a la menopausa i que pot durar uns cinc anys.

No obstant això, en determinats casos és possible que el període sigui més breu i precoç, com en el cas de les dones fumadores, les que estiguin sotmeses a un fort estrès i les dones que s'hagin sotmeses a una operació d'úter i ovaris.

Durant aquesta etapa, es produeixen tota mena de canvis com, per exemple, la prolongació del període entre una menstruació i una altra, sequedat en la pell i disminució de la massa òssia. A més, també és molt freqüent l'aparició de diversos canvis emocionals. Després de l'última menstruació, apareix la menopausa pròpiament, que marca l'inici d'una nova etapa en què desapareix la capacitat fèrtil de la dona. Posteriorment, arriba l'anomenada postmenopausa.



La interrupció progressiva de la menstruació és el principal signe que es deriva de la menopausa

SÍMPTOMES DE LA MENOPAUSA

La interrupció progressiva de la menstruació és el principal signe que es deriva de la menopausa, etapa en què es presenten diversos símptomes, tant físic com psicològics. Entre els símptomes físics, destaquen sobretot els sufocaments i l'insomni, que es poden veure agreujats per l'estrès emocional, el consum d'alcohol i els menjars abundants, els cicles menstruals irregulars o els canvis en la figura. A més,



TALLERS SOBRE LA MENOPAUSA

Amb l'objectiu d'afrontar positivament la menopausa, el PIAD (Punts d'Informació i Atenció a les Dones) organitzarà el taller "I després de la menopausa, què? Com afrontar positivament la menopausa i el climateri". La cita tindrà lloc els divendres de la propera tardor, de 10.30 a 12.30 h del matí. Per a més informació, consulteu la pàgina web de l'Ajuntament (<http://w3.bcn.es/dones/>).

cal mencionar l'aparició de l'osteoporosi, és a dir, la pèrdua de massa òssia com a conseqüència de la descalcificació dels ossos, instensificada per la pèrdua de les hormones femenines, les quals fan de barrera protectora.

TRACTAMENT I CONSELLS

A l'hora d'establir quin és el tractament més adequat, és important saber en quina etapa es troba cada dona i quina simptomatologia presenta. En un sentit ampli, però, es poden delimitar una sèrie de consells per reduir les afeccions que desencadena la menopausa i, d'aquesta manera, millorar la qualitat de vida de les dones durant aquest període. Entre les diferents recomanacions, destaca:

- Consumir aliments rics en fibra, com verdures, cereals, fruita, llegums, dàtils, soja i fruita.
- Beure força aigua durant el dia afaforeix mantenir el cos hidratat. A més, es recomanen els àpats amb alts continguts de vitamina B6 (rovell d'ou, carns, peix, llevats i fruits secs) per reduir la retenció de líquids.

- Fer exercici diàriament i evitar els aliments picants ajuda a reduir els cops de calor. S'aconsella ventilar sovint els espais tancats i tenir a mà un ventilador, tant a casa com en el lloc de treball.
- És important la ingesta de vitamina E (soja, cacahuets, arròs, pa integral) i C (fruites i verdures) per reduir els sufocaments.
- Per evitar la pèrdua de massa òssia s'aconsella evitar al màxim condimentar els àpats amb sal, ja que el sodi augmenta l'eliminació del calci.
- Fer exercicis de relaxació pot ser útil per evitar els canvis d'humor.

Begoña Ichazo
Cap d'infermeria

Xènia Fortea
Redacció
EAP Sardenya





Emotiu i lliuït 10È MEMORIAL Montse Villarrubia

JA S'HAN ACABAT LES FESTES DEL BARRI DEL REMEI, ON TOTHOM S'HO HA PASSAT MOLT BÉ. GEGANTS, CAPGROSSOS, CERCAVILES, CORREFOCS, XOCOLATADES, BITLLES, JOCS PER A LA MAINADA, FUTBOL... I COM CADA ANY, EL CONCERT INAUGURAL.

Des d'aquesta revista ens agrada molt recordar-nos d'aquest emotiu acte que organitza i patrocina el CAP El Remei amb el suport de l'associació de veïns i la col·laboració gastronòmica de l'Esclat. Ja fa deu anys que ens en cuidem. Deu anys fa que vam decidir posar-li nom i li vam posar Memorial Montse Villarrubia en record de la nostra estimada companya de feina que ens va deixar ja fa una dècada, però que sempre tenim present.

RECORDS DEL BARRI

Aquest any, el pregó va anar a càrrec de la "Rosita", que ens va delectar amb un munt de records i anècdotes del barri que la majoria no sabíem. Va descriure com se'l va trobar fa cinquanta anys, els "naixements" de l'escola, la plantada de petits til·lers que ara són immensos, la biblioteca... i va seguir avançant en el seu creixement per destacar també el CAP i les darreres obres de millora. Va tenir un record per a tots els alcaldes amb qui va mantenir una bona relació, sobretot quan ella ocupava el càrrec de presidenta de l'associació, i, molt emocionada, va concloure demanant a tothom que treballi i estimi

El grup Violinafolk va aconseguir fer ballar el nombrós públic assistent

el seu barri. Tot seguit, el grup Violinafolk va ser l'encarregat d'amenitzar la vetllada. Aquesta formació liderada per Simone Lambregts va aconseguir omplir de gom a gom el centre cívic del Passeig de la Generalitat. Amb totes les cadires plenes, i molts ocupant els passadissos laterals, tothom va ballar al ritme de cançons animades i, sobretot, molt tradicionals. Una sonoritat excel·lent sortia de l'escenari i en més d'una ocasió aconseguia fer esclatar la sala amb sentits i espontanis aplaudiments i crits d'ànim. Va posar el punt i final a la celebració un pica-pica gentilesa de l'hipermercat Esclat del barri.





Reflexionem sobre 'SEXUALITAT'

Què és la sexualitat? Només és sexe?

Si busquem al diccionari la definició de *sexualitat* trobarem "allò que caracteritza el sexe", però, en definitiva, sexe no és més que el gènere masculí o femení. I *sexualitat*? La sexualitat és molt més que això. Són carícies, abraçades, afecte, amor, comunicació amb els altres. Hi ha tantes sexualitats com persones i totes són diferents. Si comparem la societat d'avui en dia amb la de fa uns anys la veritat és que hem anat canviant, encara que alguns mites i tabús per-

sisteixen en el temps. Hem anat evolucionant i dins la família cada cop entre pares i fills es parla més del tema sexual, tot i que amb el passat que arrosseguem no és fàcil. Fins fa poc encara es creia que la sexualitat començava a l'adolescència i acabava a la menopausa, i, per tant, nens i vells no en tenien. I de l'adolescència, què en diem? És una etapa on els joves passen de la infància al món dels adults. Etapa difícil pels grans canvis que s'hi presenten, tant físics, psíquics i emocionals

com socials. Etapa on el jove ha de triar el camí a seguir. En el terreny sexual, moltes vegades apareix abans la maduresa física que psíquica i això pot portar a conseqüències no desitjades. La invulnerabilitat, el fet de pensar que "a mi no em passarà", la monogàmia seriada, la promiscuïtat sexual, etc. són trets característics d'aquesta etapa. Un llibre que aconsellaria per al públic en ge-



neral i, si cal, també per als adolescents, és el titulat *És el teu sexe!* de Sílvia de Béjar. Aquest llibre inclou tot allò que hem de saber per comprendre la nostra sexualitat, s'hi reflexiona amb sinceritat sobre alguns dels temes que preocupen moltes dones, i exposa (no imposa) algunes idees. "Aquest llibre és magnífic, difon una visió molt positiva de la sexualitat i resulta amè, instructiu i fins i tot incitant." (Joan Josep Borràs. President de la Federació de Societats de Sexologia.)

Judit Tarrés Rovira

Llevadora Tarda Jove i ABS Lluçanès



Fer Salut ESTÀ D'ANIVERSARI!

LA REVISTA FER SALUT ESTÀ DE CELEBRACIÓ.
ARRIBEM AL NÚMERO 50 DE LA PUBLICACIÓ.

“

Perquè ens preocupa la teva salut!". Aquesta va ser la motivació que ens va fer crear el primer número de la revista Fer Salut el mes de juliol del 2002. La voluntat d'aquesta publicació ha estat i continua sent parlar sobre els aspectes de salut que ens preocupen a tots i aportar un granet de sorra per gaudir d'una millor qualitat de vida. Fer Salut ha assolit els objectius que es va plantejar de bon principi, el de convertir-se en un mitjà d'expressió en temes de salut i el de promocionar hàbits de vida saludables. Aquests objectius van estar reconeguts per l'Associació de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears, que van atorgar-li el Premi Jaume Aiguader i Miró a la Millor Comunicació Sanitària 2002.

UNA VIDA MÉS SALUDABLE PER A TOTHOM

Servir i col·laborar en una vida més saludable va ser la principal de les premisses que va moure a crear aquesta revista. Amb Fer Salut s'ha aconseguit participar activament en tot allò que forma part de l'entorn del centre. S'ha ensenyat i s'ha informat a través d'aquesta publicació, però també ha servit perquè els professionals dels centres aprenguessin de les vostres aportacions, col·laboracions i suggeriments.

L'objectiu de Fer Salut és informar i promocionar els hàbits saludables entre la població





UNA INICIATIVA AMB MÉS DE VUIT ANYS D'EXPERIÈNCIA

Fer Salut va néixer l'any 2002 com una publicació gratuïta de salut, de periodicitat bimestral, promoguda per cinc equips de salut. Ara la revista la conformen deu equips de salut i arriba a una població de més de 200.000 habitants.

Actualment Fer Salut està promoguda per: Albera Salut (Peralada), ABS Alt Camp Oest (Alcover), EAP Osona Sud-Alt Congost (Centelles), ABS la Roca del Vallès, CAP Can Rull (Sabadell), EAP Sarrià (Barcelona), EAP Vallcarca-Sant Gervasi (Barcelona), EAP Poble-sec (Barcelona), EAP Sardenya (Barcelona) i EAP Vic.





MALALTIES LABORALS

LES MALALTIES LABORALS SÓN AQUELLES QUE ESTAN RELACIONADES AMB LA FEINA QUE REALITZEM EN EL NOSTRE LLOC DE TREBALL. LA CONSCIENCIACIÓ SOCIAL VERS AQUESTES AFECCIONS ÉS MOLT RELLEVANT PER EVITAR NOUS CASOS I REGULAR AMB EFICÀCIA LA SEGURETAT DELS TREBALLADORS.

Es considera malaltia laboral aquella que contraïem mentre treballem, a causa d'una tasca o del contacte amb un producte nociu que la nostra feina requereix per al seu desenvolupament. A diferència de les malalties comunes, la responsabilitat de la malaltia laboral és de l'empresa, que està obligada a aplicar mesures preventives en cas que s'evidenciï que el treball ha estat el detonant de l'afecció. Per això és important identificar les malalties laborals com a tals, per evitar-ne l'aparició de nous casos.

Si patim molèsties que es puguin deure a la feina, des del CAP ens derivaran a la mútua de l'empresa

En cas que patim algun problema de salut concret que sospitem que pugui estar relacionat amb el nostre lloc de treball, cal que actuem amb rapidesa. El primer que hem de fer és demanar hora al CAP per explicar els símptomes que presentem al metge de capçalera. També és important que li detallem els motius que ens fan pensar que el problema de salut es relaciona amb la nostra feina (per exemple, un gest que hem de repetir mentre treballem, el contacte amb agents químics o la manipulació de pesos). Si el metge creu que realment la malaltia està relacionada amb el

nostre lloc de treball, ens derivarà a la mútua de l'empresa. Un cop allà, ens informaran de com hem de procedir, depenent de cada cas.

NOVES MALALTIES LABORALS

Els canvis en les professions, els avenços tecnològics i les diferències en els valors socials han provocat que alguns malestars i afeccions psicològiques que abans no es consideraven malalties laborals ara s'hagi demostrat que estan provocades per la feina. És el cas, per exemple, de l'anomenada síndrome del *burnout* o del "treballador cremat", que es caracteritza per la desmotivació del treballador, la fatiga o la frustració. Un altre símptoma psicossocial que es pot considerar que està causat pel lloc de treball és l'estrès.



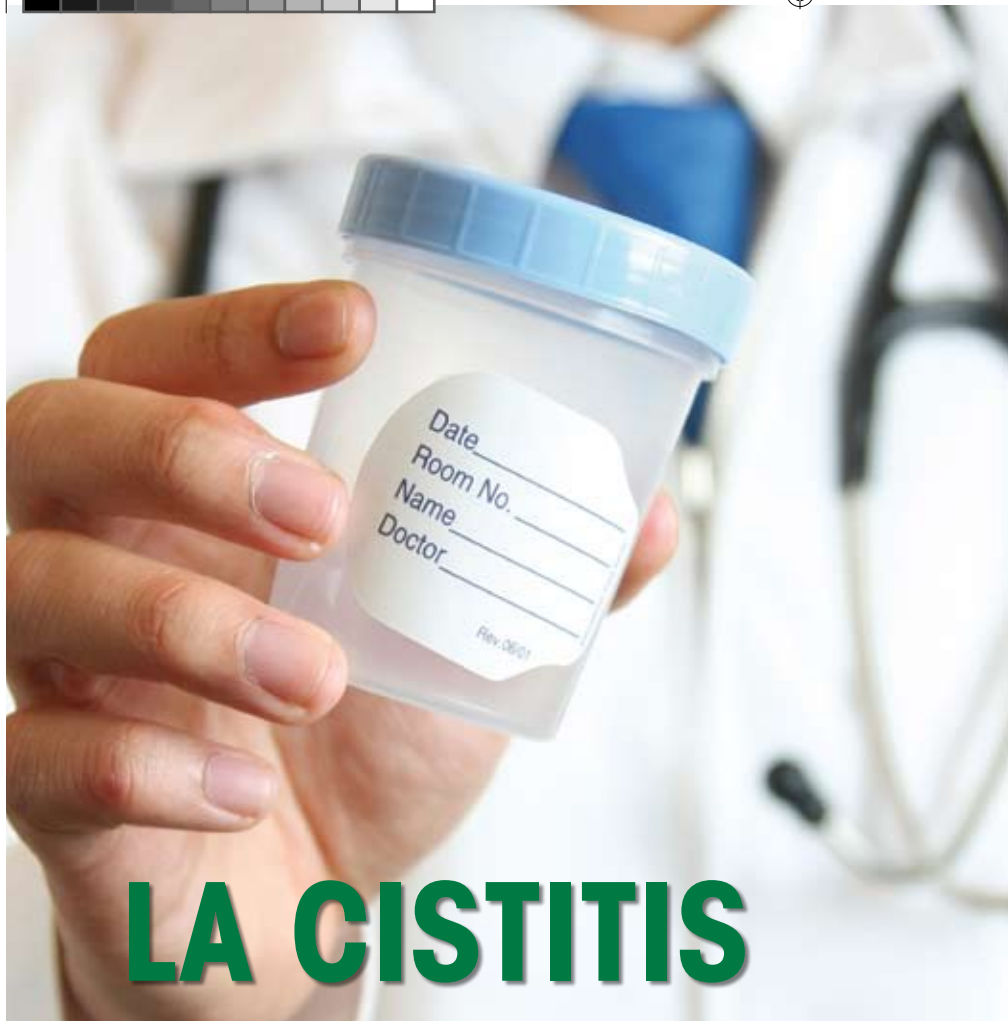
D'altra banda, l'ús de noves tecnologies com els ordinadors o el teclat i el ratolí, també poden tenir contraindicacions en cas que no s'utilitzin correctament.

PREVENIR LES MALALTIES LABORALS

Malgrat que la prevenció dels riscos més rellevants de cada professió va a càrrec de la mateixa empresa, com a treballadors hem de conèixer bé els riscos als quals el nostre lloc de treball fa que ens exposem. Així, és recomanable que seguim atentament els cursos obligatoris de protecció del treballador que ha de donar l'empresa. Cada professió té uns riscos concrets i cal que els coneguem per prevenir-los.

COM ES TRAMITA UNA BAIXA LABORAL

Si es tracta d'una baixa on la causa de malaltia és l'activitat laboral, és el metge de la mútua de l'empresa qui l'ha de tramitar i fer-ne el seguiment, exceptuant els treballadors en règim d'autònoms. Si la baixa laboral és causada per una malaltia comuna o altres no relacionades amb l'activitat laboral, és el metge del CatSalut qui farà el tràmit i el seguiment del procés. En aquest cas, cal que la baixa sigui lliurada a l'empresa dins un període màxim de 2 dies, posteriors al primer dia que no s'ha treballat. Caldrà que recolliu setmanalment en el vostre CAP els comunicats que certifiquen el seguiment de la inactivitat laboral (el primer, però, s'ha de recollir al cap de 3 dies).



LA CISTITIS

LES INFECCIONS DEL TRACTE URINARI (ITU) CONSTITUEIXEN, DESPRÉS DE LES RESPIRATÒRIES, LA SEGONA PATOLOGIA INFECCIOSA MÉS FREQUÈNTMENT ATESA EN LA CONSULTA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

L'actitud a prendre davant d'una ITU depèn de l'edat i sexe de la persona que la pateix, el lloc que afecti (bufeta, pròstata, ronyó), la freqüència amb què es presenti la infecció (una o diverses vegades) i la presència d'altres factors que puguin complicar-la (malalties, embaràs, sondes urinàries, etc.). En aquest article parlarem de la cistitis (infecció de la bufeta) en la dona.

COM ES PRODUEIX?

Gèrmens provinents de la zona anal passen cap al forat de la uretra i d'aquí, pujant pel conducte, arriben a la bufeta. En la dona, per les seves característiques anatòmiques, això passa amb molta més freqüència que no pas en l'home. En les cistitis no complicades quasi sempre es troba un únic microorganisme molt conegut que es diu *Escherichia coli*.

QUIN SÓN ELS SÍMPTOMES?

- Cremor o coïssor quan s'orina.
- Ganes d'orinar sovint però amb poca quantitat.
- Sensació de buidament incomplet.
- Pes a la part baixa del ventre.
- No és infreqüent la presència de sang a l'orina.

També les infeccions de vulva i vagina poden donar molèsties quan s'orina, però normalment va acompanyades de picor genital externa i flux diferent de l'habitual.

COM ES DIAGNOSTICA?

Després de fer l'interrogatori, l'especialista del CAP utilitza unes tires reactivatives especials per analitzar l'orina a la mateixa consulta. Actualment, tant el metge com la infermera estan capacitats per atendre les cistitis no complicades.

CONSELLS PER PREVENIR LA CISTITIS:

Es recomana fer servir roba interior de cotó i no portar roba massa ajustada. Escollir la dutxa com a mesura d'higiene general i evitar els banys. La neteja de la zona genital ha de ser diària i sempre que estigui indicat (per exemple, després del coït). Cal netejar la zona amb sabó de davant cap enderrere, esbandir-la amb aigua abundant i assecar-la bé. No retenir l'orina ni el desig de miccionar. S'ha demostrat que els estrògens, en dones postmenopàusiques, i el suc de nabius, en les dones en general, disminueixen les recurrències de les cistitis.

QUIN ÉS EL TRACTAMENT?

Antibiòtics. La seva dosi i durada variarà depenent del que s'utilitzi.

QUÈ ENTENEM PER CISTITIS COMPLICADES?

Totes aquelles situacions que impliquin una actuació més enllà de la comentada fins ara. En aquests casos caldrà fer altres proves complementàries (cultiu d'orina, ecografies, etc.) i tractaments més llargs.

QUINES SÓN AQUESTES SITUACIONS?

- Sospita d'infecció renal: febre, dolor lumbar, calfreds.
- Tracte urinari anormal (reflux, pedres, pròstata obstructiva, etc.).
- Instrumentació de la via urinària (sonda, catèter, cistoscòpia).
- Nombre d'infeccions (dues infeccions seguides en dues setmanes, o més de tres a l'any).
- Malalties: diabetis, immunosupressió, insuficiència renal crònica.
- Gestants.
- Edat major de 65 anys.
- Sexe: homes.

Dr. Lluís Parra
Metge de família

Miriam Payán
Infermera
EAP Sant Gervasi
Vallcarca



'El secret és adaptar-te a la persona que tens al costat'

EN JOSEP CLOS BECH I LA MARIA ROSA GOLOBARDES TENEN 76 I 74 ANYS, RESPECTIVAMENT, I JA EN FA 53 QUE ESTAN JUNTS.

Ens expliquen la seva història?

Ens vam conèixer amb 13 anys perquè els dos érem del poble. Als 21-22 anys ja érem casats i ara ja fa 53 anys que estem junts. Hem tingut tres fills.

Com ho han fet per estar units tant temps?

Abans era tot molt diferent. Les dones es cuidaven dels fills i els homes anaven a treballar. Nosaltres vam establir unes normes de convivència i sempre vam estar satisfets amb el que teníem. Estaves junt gairebé per força, ja que la

dona no podia marxar perquè no tenia diners i l'home no se separava perquè ja li anava bé que li fessin les coses de la casa i li cuidessin les criatures.

Què hi havia de bo i de dolent en els matrimonis de la seva època?

El que era bo era que la gent es conformaven i estaven contents amb el que tenien a casa. Però també hi havia una part dolenta, perquè com que tenies gairebé l'obli-

gació d'estar junts, algunes famílies eren una dictadura i, sobretot les dones, rebien molt.

Amb això, hem anat a millor i ara sí a les dones se les tracta malament, poden marxar de casa.

No han tingut cap crisi en tot aquest temps junts?

Sí, esclar, passes alts i baixos, però res greu. I en cap moment ens hem plantejat de separar-nos. Parlàvem una mica i a l'hora d'anar a dormir ja ho havíem arreglat tot.





Segur que no tenen cap secret?

Potser el secret d'aguantar tant temps és mirar de cedir sempre una mica amb l'altre per arribar a un acord. No pots ser molt rígid amb el teu punt de vista, sinó que has d'adaptar-lo a la persona que tens al costat. Així, entre l'esforç de l'un i de l'altre sempre s'arriba a un acord.

I els seus fills segueixen aquest exemple de parella estable?

Sí, tots tres tenen parella i estan la mar de bé.

Creiem que seguiran el nostre exemple. La família també hi fa molt, en això, els fills imiten una mica el que han vist a casa.

Què creuen que passa, ara que les separacions són tan freqüents?

En primer lloc, que ningú està obligat a estar amb la parella per qüestions econòmiques. Ara tothom té la llibertat de fer el que vulgui independentment de l'altre. A part, també influeix molt el que veus al teu voltant, els amics que tens i els models de família que veus.

Què en pensen de la infidelitat?

És difícil d'entendre, perquè creiem que és una falta de respecte per la persona que tens al costat. Ara és molt més lleuger que abans, això de ser infidel. Hem passat de l'extrem de ser una cosa molt mal vista al fet que tothom ho trobi normal.

Què els dirien, a una parella que estan pensant de separar-se?

Que s'ho pensessin dues vegades, perquè molts cops no fer l'esforç per arreglar les coses fa que passis a una relació pitjor, a la qual, pel que sigui, acabes adaptant-te amb el temps. Moltes vegades acaba sent un capritx que a la llarga no satisfà prou.

Què en pensen, de l'amor?

L'amor és una cosa que està massa pintada de color rosa. En realitat, l'amor és la convivència i la vida. Quan ets jove t'enamores, però amb els anys et vas desencantant de l' enamorament i el que veus que has de fer és entendre't amb aquella persona que has triat. La solució és convida i viure bé.

Quina és la clau per estar junts molt temps?

Quan comencem una relació nova, l'enamorament sol durar, segons els experts, entre sis mesos i un any. Durant aquest període, és fàcil que tot funcioni, perquè la passió i l'amor ens fan viure en un estat de felicitat conjugal irreal, en el qual no veiem les diferències amb l'altre, ni els seus defectes, ni tenim problemes de convivència ni de cap tipus. Un cop passada aquesta etapa, és quan comença una relació de

'La relació de debò i la més difícil d'aconseguir és un cop ha passat l'època de l'enamorament'

debò i la més difícil d'aconseguir. La maduresa en les relacions de parella, mantenint l'amor i la passió després de l'enamorament, s'aconsegueix amb un treball dels dos membres durant el dia a dia. Les adversitats que es presentin en la relació només se superaran si la relació és sòlida i els dos membres estan convençuts de voler-la tirar endavant. Hi ha algunes regles bàsiques per aconseguir que una relació tiri endavant favorablement i pugui aguantar feliçment durant molts anys. Alguns dels nostres consells són:

- **Mantenir l'autonomia personal.** Els dos membres de la parella han de mantenir les amistats i les aficions que tenien abans de començar la relació. A part de fer coses junts, és important que cadascú mantingui un cert espai personal per no crear una relació de dependència amb l'altre.
- **Tenir projectes en comú.** Perquè la relació no s'estanqui, la parella ha de parlar de projectes que vulguin fer junts a curt i llarg termini. Planejar un viatge per a les vacances, per exemple, organitzant la ruta o el lloc on allotjar-se, il·lusionarà els dos i afavorirà la relació.
- **Els detalls del dia a dia.** Per molt temps que faci que la relació va començar, s'ha de mirar d'alimentar-ne el benestar cada dia. Una petita sorpresa, un detall, unes paraules boniques que l'altre no s'espera... qualsevol idea és bona per sortir de la rutina i demostrar a l'altre que l'estimem i que hi pensem.
- **El respecte per l'altre** és imprescindible perquè la relació funcioni. Si menyspreem la nostra parella, les decisions que prenem o la seva manera de fer les coses, estarem creant un mal irremediable, que tard o d'hora passarà factura a la relació.

'Celebrarem les noces d'or a la mateixa església on ens vam casar'

EN DANIEL ESFORZADO I LA NÚRIA ARMENGOL TENEN 86 I 76 ANYS, RESPECTIVAMENT, I ARA CELEBRARAN ELS 50 ANYS DE CASATS.

Com valoren aquests 50 anys de matrimoni?

Vivim l'un per l'altre i hem anat sempre i encara anem junts a tot arreu. Hem tingut quatre fills i també sempre els hem portat amb nosaltres i, ara, amb els néts, estem orgullosos d'haver format aquesta família.

Com celebraran el seu aniversari de noces?

Amb una altra boda! El 19 d'agost, el dia que farem 50 anys de casats ens tornarem a casar a la mateixa església on ho vam fer la primera vegada i reunirem tota la nostra família.

Com és que van decidir celebrar tant aquestes noces d'or?

Núria: Ens feia molta il·lusió reunir-nos tots en una gran festa per celebrar que les coses ens han anat tan bé. A més, el meu marit m'ha regalat un anell de brillants, que mai me n'havia regalat cap!

Caram, si que es cuiden. Potser és això el que els ha fet estar junts tant temps?

Sí, ens estimem molt i mirem de ser detallistes amb l'altre. Si cal, encara ens portem

l'esmorzar al llit, ens fem regals, ens cuidem quan estem malalts...

Mai es barallen?

No ens hem barallat mai de la vida. A vegades, esclar, hem tingut algun desacord, però ho hem arreglat de seguida i ens ho hem pres amb molt sentit de l'humor.

Quin és el secret de portar-se tan bé?

En primer lloc, estimar-se i, sobretot, el respecte per l'altre. Amb tots els anys que por-



Fan moltes coses junts, també...

Sí, encara anem amb moto per Barcelona, tota la vida que ho hem fet. El viatge de nuvis ja el vam fer en moto, per Itàlia.

Mai se separen?

Núria: Vivim l'un per l'altre, però també és important que cadascú mantingui les seves aficions. El meu marit fa moltes coses, va cada dia a nedar, està implicat en temes d'esport, llegeix molt... i a mi m'agrada molt fer labors i cuidar els néts i els fills.

Tenen molts projectes a curt termini?

Sí, fem moltes coses. Per exemple ara anirem a passar uns dies a Montserrat i ens han regalat un parell de dies a un balneari. En tenim moltes ganes.

Però després de 50 anys de casats encara tenen ganes d'estar sols?

I tant. Ens agrada estar sols, sense néts ni res. Ens estimem molt i tenim ganes de tenir el nostre propi temps i espai, tot i que portem tota la vida junts.

tem junts no ens hem insultat mai ni faltat al respecte. També és important cuidar-se i mirar-se i si hi ha algun problema, cedir una mica tots dos i arribar a un acord.

'És important cuidar-se i mirar-se i si hi ha algun problema, cedir una mica tots dos i arribar a un acord'



'CASA EL PARE' I 'CASA LA MARE'



QUAN ELS PARES SE SEPAREN, ELS FILLS ES VEUEN DIRECTAMENT IMPLICATS EN LA DECISIÓ DELS ADULTS DE NO VIURE MÉS JUNTS. EN EL CAS DE DECIDIR-SE PER LA CUSTÒDIA COMPARTIDA, PORTAR CORRECTAMENT EL PROCÉS EVITARÀ QUE ELS FILLS PATEIXIN UN DESCONCERT IMPORTANT I QUE EL SEU DESENVOLUPAMENT PERSONAL SE'N VEGI PERJUDICAT.



En el moment que una parella decideix separar-se i té fills en comú, ha de tenir en compte la seva responsabilitat vers els menors, que es veuen directament implicats en la seva decisió sense poder-hi fer res. En alguns casos pot passar que els nens i nenes de pares separats se sentin culpables del trencament, tinguin por que els pares deixin d'estimar-los o rebutgin una nova parella del pare o la mare. És per això que cal ser conscient del que la separació pot significar per ells, que veuen com el seu nucli familiar es trenca sense remei, i portar tan bé el procés com sigui possible i de la manera que perjudiqui el mínim els fills.

LA CUSTÒDIA COMPARTIDA

Es poden repartir els béns, els mobles, la casa o el cotxe, però els fills, no. En el moment de la separació, si s'acorda una custòdia compartida, s'ha de tenir molt clar que el fill serà

La complexitat de les relacions dels adults i les seves desavinences no han de perjudicar els menors en casos de separació

CONSELLS BÀSICS:

- No fer posicionar mai el nen o nena entre el pare o la mare, perquè ell necessita i estima els dos.
- Decidir entre els dos progenitors els aspectes sobre l'educació i la salut del menor, mai fer-ho unidireccionalment.
- No parlar malament de l'exparella davant el menor i evitar que la resta de la família ho faci.
- Deixar els menors al marge de les discussions. Evitar que presenciïn males paraules i retrets.
- Si no sabem com afrontar la situació, consultar llibres sobre el tema o un especialista.

sempre dels dos i, mai, més d'un progenitor que de l'altre. S'ha de mirar sempre pel benestar del menor i no per les preferències dels adults; així, factors com la situació de l'escola, la vivenda habitual del menor o la disponibilitat horària dels progenitors, entre altres, han de ser bàsics per decidir amb qui conviu més o menys.

Sigui quina sigui la decisió, s'ha d'explicar al menor entre tots dos quins canvis implicarà



per ell la nova convivència, mantenint la calma i exposant-ho d'una manera entenedora i clara. El fill ha de poder participar en la conversa i preguntar tots els dubtes que tingui i els pares han d'evitar enfrontaments, retrets o comentaris negatius. Al nen o nena se li ha de deixar molt clar que els dos pares se l'estimaran igualment i podran seguir compartint coses, i que la decisió s'ha pres pel bé de tots i pensant també en el seu benestar.

QUAN NO HI HA CUSTÒDIA COMPARTIDA

El pare o mare que es queda la custòdia dels fills passarà més hores amb els menors que l'altre membre de la parella. És per això que a vegades pot tenir la sensació que "carrega" amb les responsabilitats de l'educació del menor, fent les tasques menys valorades com les de cada dia, mentre que la seva exparella es dedica a passar-ho bé amb els nens quan els veu i a ser el "bo" de la relació. És un pensament totalment erroni, perquè el fill valorarà sempre l'esforç del pare o la mare

A l'hora de decidir la custòdia compartida, cal pensar en allò que més convingui als fills, i no en les preferències dels pares

amb la custòdia. El que s'ha de fer en aquest cas és aprofitar tot el temps que tenim amb els fills per desenvolupar una bona relació i compartir experiències amb ells a partir de la convivència diària.

En el cas de ser el progenitor que no es queda la custòdia, mai la limitació de dies amb el fill o filla s'ha de prendre com un impediment de tenir una bona relació amb ell. La qualitat de la relació és sempre més important que la quantitat si ens interessem per els seves coses, compartim experiències i aficions i l'ajudem en el seu correcte desenvolupament.

Els dos progenitors han de tenir clar que segueixen tenint un compromís i responsabilitat sobre els fills en comú



TORNAR A LA RUTINA

REORGANITZAR LA CASA QUAN TORNEM DE LES VACANCES, APROFITANT PER FER NETEJA I CANVIAR COSES QUE FA TEMPS QUE TENIM PENDENTS D'ENDREÇAR, ENS AJUDARÀ A AFRONTAR AMB MÉS GANES LA TORNADA I ADAPTACIÓ A LA RUTINA.

Les vacances suposen per gairebé tothom un desitjat període d'oci i diversió. Conseqüentment, quan s'acaben i hem de tornar a començar el nou curs que tenim per endavant, la tornada ens pot resultar difícil d'afrontar. Com que no val la pena lamentar-se, el més eficaç és buscar solucions per adaptar-nos ràpidament a la rutina i encarar-la amb el màxim d'optimisme possible. Posar ordre a casa nostra quan tornem de les vacances, fer tot allò que tenim pendent des de fa temps relacionat amb la llar i començar nous projectes durant el curs, ens ajudarà a sentir-nos millor.



TOT EN ORDRE

Els experts recomanen planificar la tornada de les vacances un parell de dies abans de l'inici de la jornada laboral i escolar. Això fa que tinguem

un període d'adaptació a la nova rutina que ens espera. Durant aquests dies, és recomanable que repassem com tenim la nevera i el rebost i ens posem al dia de reserves d'aliments. És el moment de posar ordre a la cuina, però també als llocs on tenim una acumulació de coses, com pot ser l'estudi, els armaris o el menjador.

Si recollim coses que ja fa temps que no utilitzem, com roba o joguines, i les llencem o les donem a algú que les pugui necessitar, tindrem la sensació que hem fet neteja i que afrontem millor el nou període.

COMENÇAR AMB GANES

Planificar el nou curs laboral i escolar amb optimisme serà fàcil si el veiem com una nova etapa que ens brinda l'oportunitat de dur a terme noves activitats per al nostre creixement personal. És el moment de decidir si

volem apuntar-nos a alguna activitat esportiva, un curs anual d'idiomes, classes de cuina, el gimnàs o tot allò que cada any diem que farem i mai ens acabem de decidir. En cas de tenir nens o adolescents a casa, adquirir nou material escolar o roba si és necessari, així com ordenar la taula de treball i planificar activitats extraescolars motivaran l'estudi dels més joves. En la tornada a la rutina no tot són inconvenients i també hem d'aprendre a

veure els seus clars avantatges. El retrobament amb companys de feina amb qui ens portem bé segur que serà una alegria, així com considerar el nou període com una oportunitat per millorar alguns aspectes de la nostra rutina que no ens convenen. Cal que posem energia i optimisme en aquest nou curs que comença per millorar i superar-nos de dia en dia.



SI EL QUE MÉS T'AGRADA
ÉS FER ESPORT, HAS
D'ASSEGURAR-TE QUE EL
TEU COS ESTÀ PREPARAT I
A PUNT PER SER EL MILLOR
ESPORTISTA, SENSE RISCOS
D'ACCIDENT O LESIÓ. AIXÍ
DONCS, PASSA UNA REVISIÓ
DE RECONeixEMENT, TAL COM
HO FAN ELS ESPORTISTES
PROFESSIONALS.

POSA A PUNT LA MÀQUINA!

Si practiques esport habitualment, és molt recomanable que et facis una revisió mèdica esportiva abans de començar la temporada per comprovar que el teu cos està preparat per practicar l'esport que fas minimitzant els riscos d'accident o de lesions. Tots els centres esportius recomanen una revisió i si mai vols federar-te, estaràs obligat a passar per una revisió de reconeixement abans, realitzada en centres especialitzats per a esportistes. Has de saber que el metge del teu CAP no està obligat a fer-te la revisió esportiva, però et pot orientar sobre el centre on poden fer-te-la.

QUÈ EM FARAN A LA REVISIÓ?

La revisió consta de dues parts. Per una banda, et faran un qüestionari sobre salut i, per l'altra, una exploració.

En la primera part et faran preguntes sobre els teus antecedents mèdics (si has tingut una malaltia greu, si ets al·lèrgic, si t'has trencat mai el braç o la cama...) i

Segons la normativa, les revisions esportives s'han de fer en centres especialitzats

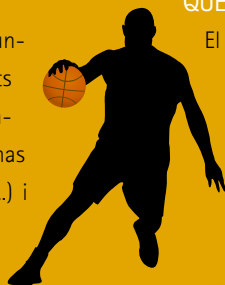


també sobre antecedents mèdics familiars. T'anirà bé que un dels teus pares t'acompanyi per ajudar-te a respondre amb precisió algunes de les preguntes del metge.

Després et pesaran, et mesuraran, et prendran la pressió, et miraran la vista... Aprofita que tens el metge allà per preguntar els dubtes que tinguis, sobre la revisió, sobre l'esport i sobre la teva salut!

QUÈ EM POT DIR LA REVISIÓ?

El metge que et faci la revisió esportiva, podrà orientar-te sobre els teus punts forts i els teus punts febles a l'hora de fer esport i aconsellar-te la forma de millorar, per exemple, el teu ren-



diment esportiu. La revisió valorarà el teu estat de salut, com evoluciona el teu desenvolupament biològic (és tot el que fa referència al creixement físic) i com s'adapta el teu cor i la teva respiració a l'exercici físic.



QUAN M'HAIG DE FER LA REVISIÓ?

Es recomana que et facis una revisió de reconeixement esportiu un o dos mesos abans de començar la temporada i una revisió mèdica anual per assegurar-te que el teu cos està sa i fort. El teu futbolista o tenista preferit passa freqüents revisions mèdiques; els esportistes professionals saben millor que ningú la importància que tenen les revisions per practicar esport amb seguretat.





Les Entitats de Base Associativa de Catalunya treballen cada dia per millorar la teva salut. La teva salut és la nostra preocupació. Per això, intentem que els nostres centres tinguin els millors mitjans humans i materials.

Perquè a nosaltres ens preocupa la teva salut.



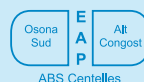
www.fersalut.cat



CAP Alcover



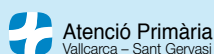
CAP Sarria - Vallplasa



ABS Centelles



CAP Peralada



CAP Valcarca-Sant Gervasi



CAP Les Hortes



EAP Sardenya



CAP El Remei

